



NÅLESTÆVNE FOR 6-9 ÅRIGE (2009-2012) KL. 17.30-19.15/19.30
4. RUNDE AF REGIONSTURNERINGEN FOR 10-13-ÅRIGE (2005-2008) KL. 18.00-20.30
PÅ RANDERS ATLETIKSTADION TIRSDAG D. 28. AUGUST 2018
Mariagervej 180, 8920 Randers NV, Arr. Randers Freja Atletik

Indbydelse til nålestævne for årgang 2009-2012 og 4. Runde af Regionsturneringen for årgang 2005-2008.

Øvelser:

Årg. 2011-2012: 40 m., længde, kugle eller bold og 400 m.

Årg. 2009-2010: 40 m., længde, kugle eller bold og 400 m.

Årg. 2007-2008: 60 m. hæk, 1000 m., 4 x 60 m. stafet mix, kugle, bold, længde og højde

Årg. 2005-2006: 60 m. hæk(P), 80 m. hæk(D), 200 m., 1000 m., 4 x 80 m. stafet mix, kugle, spyd, diskos, længde og højde samt stang.

Årg. 2005-2008's øvelser afspejler finalen i Regionsfinalen på nær sprintøvelserne.

Tilmelding via google drev link senest fredag d. 24.8 kl. 20.00.

Krav: Alle deltagere i nålestævnet skal deltage i minimum et løb, et kast og et spring. Det koster kr. 40,- at deltage i nålestævnet, mens det er gratis for årg. 2005-2008 at deltage i Regionsturneringen.

Hjælp af forældre til afvikling er en forudsætning for at tidskemaet holdes. Randers Freja Atletik stiller med øvelsesledere, men alle hjælpere skal findes blandt forældre.

Forældre til årg. 2011-2012 og 2009.2010 følger deres børn rundt som hjælpere, fx. rive ved længdespring og herefter måle i fx. boldkast.

Forældre til årg. 2008 og ældre hjælper fast ved en øvelse, fx. måle eller rive ved længdespring.

Stafetholdene laves af holdlederne på aftenen.

Vejledende tidsskema

Kl.	Nålestævne		Regionsstævne, 4. runde	
	6-7 år (P+D) (2011-2012)	8-9 år (P+D) (2009-2010)	10-11 år(P+D) (2007-2008)	12-13 år(P+D) (2005-2006)
17.30	40 m.			
17.40	Længde 3/N	40 m.		
18.00		Længde 3/N	60 m. hæk (68,7/11. 75/7,65) Kugle / Bold	Længde 1/S piger + vindmåling Længde 2/N dreng + vindmåling Højde / Stang
18.10	Kugle / Bold			60 m. hæk piger 76,2/11.75/7,65
18.30		Kugle / Bold		80 m. hæk dreng (76,2/12,00/8,00) Kugle / Diskos / spyd
18.45	400 m.			
19.00		400 m.	Længde 1/S piger Længde 2/N dreng Højde	
19.15	Nåle			200 m. piger
19.20				200 m. dreng
19.30		Nåle	1000 m.	
19.45				1000 m.
20.00			4 x 60 m. stafet mix	
20.10				4 x 80 m. stafet mix
20.30				Præmieoverrækkelse

3 forsøg i længdespring og kast. Løb kommer før spring og kast. Deltager atleten i 2 øvelser på samme tid, afvikles løb først.

HUSK Nålestævne for årg. 2005-2012 torsdag d. 20.9 og Østjysk Mesterskaber ude (medaljestævne) lørdag d. 29.9